

## نویسندگان:

مرتضی منصوریان ، بخش آموزش بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ایلام، ایران .  
مصطفی قربانی\*، بخش اپیدمیولوژی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران .  
محمد علی سلیمانی ، بخش پرستاری، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران .  
رضا مسعودی ، بخش پرستاری، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران .  
ابراهیم رحیمی ، بخش اپیدمیولوژی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی جهرم، جهرم، ایران .  
حمید آسایش ، بخش پرستاری، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران .  
هادی رحیم زاده ، بخش بهداشت محیط، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران .

مجله دانشگاه علوم پزشکی جهرم، دوره هفتم، شماره یک، بهار و تابستان ۸۸

## چکیده:

**مقدمه:** بسیاری از مشکلات پیچیده بهداشتی ناشی از بیماری های مزمنی هستند که علت بوجود آورنده آنها رفتارهای خود فرد است. با توجه به تاثیر رفتار فردی بر سلامت، مطالعه حاضر با هدف بررسی سبک زندگی و عوامل مؤثر بر آن در دانشجویان دانشگاه های شهر گرگان انجام شد.

**مواد و روش تحقیق:** این مطالعه به صورت مقطعی توصیفی تحلیلی بر روی ۸۰۰ دانشجوی دانشگاه های شهر گرگان که به روش تصادفی انتخاب شده بودند انجام شد. ابزار تحقیق، پرسشنامه حاوی سؤالات دموگرافیک و سؤالات مربوط به تغذیه، فعالیت بدنی و استرس بود که پس از تکمیل با آزمون مربع کای و از طریق نرم افزار SPSS با P-value کمتر از ۰/۰۵ به عنوان سطح معنی داری تحلیل شد.

**یافته ها:** میانگین سنی دانشجویان ۲۲/۴۳ سال و میانگین شاخص توده بدنی ۲۴/۰۱ بود. ۵۳/۹ درصد دانشجویان کارشناس، ۲۲/۱ درصد متأهل و سبک زندگی ۲۴/۱ درصد از دانشجویان ضعیف، ۲۹/۶ درصد متوسط، ۲۲/۹ درصد خوب و ۲۳/۴ درصد عالی بود. ارتباط معنی داری بین سبک زندگی و جنس، مقطع تحصیلی، میزان درآمد، تحصیلات پدر و شغل مادر، بومی بودن، دانشگاه محل تحصیل و استعمال سیگار وجود داشت ( $P < 0/05$ ). ولی بین سبک زندگی و سن، وضعیت تاهل و شاخص توده بدنی ارتباط معنی داری مشاهده نشد. هم چنین سبک زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بهتر از سایر دانشگاه ها و دانشجویان دختر بهتر از دانشجویان پسر بود.

**نتیجه گیری:** نتایج این تحقیق نشان داد که بیش از نیمی از دانشجویان، سبک زندگی ضعیف و متوسط دارند که بیانگر نیاز به برنامه ریزی برای بهبود رفتارهای دانشجویان می باشد.

**واژه گان کلیدی:** سبک زندگی، رفتارهای بهداشتی، عادات غذایی، مدیریت استرس

## مقدمه:

بین ویژگی های شخصی، روابط اجتماعی، شرایط

محیطی و موقعیت های اجتماعی - اقتصادی

حاصل می شود [۱]. نقش رفتارهای بهداشتی فردی

سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی را الگوهای

مشخص و قابل تعریف رفتاری می داند که از تعامل

\* نویسنده مسئول، آدرس: گرگان، کیلومتر ۴ جاده گرگان ساری، مجتمع آموزشی فلسفی، معاونت پژوهشی دانشکده پزشکی گرگان  
همراه: ۰۹۱۲۵۸۵۵۰۲۱ - تلفن: ۰۴۴۲۱۶۵۳ - ۰۱۷۱ داخلی ۲۲۵ - نمابر: ۴۴۲۱۶۶۳  
پست الکترونیک: Mqorbani1379@yahoo.com  
تاریخ دریافت: ۸۷/۱۰/۱۶ تاریخ پذیرش: ۸۸/۷/۷